

こんだて

たべもの教室

予定表



9月



令和7年度
糸島市立志摩中学校

令和7年度・食育の日のテーマ
「給食の食材」



毎月19日は
食育の日

給食に使われる「乾物」

日本は、海、山、里と豊かな自然に囲まれています。日本では昔からそれぞれの季節や地域でたくさん収穫される旬の野菜や水産物を乾燥させ、保存食としてきました。これらを「乾物」と呼んでいます。乾物は、日本人の自然を大切に、ものを無駄にしない心が生んだ優れた食品です。

乾物のよいところ

①栄養がギュッ!

水分が抜けた乾物は、元の食材のもつ栄養が凝縮されています。多くの乾物が、私たちに不足しがちなカルシウムや鉄といったミネラルと食物繊維を多く含んでいます。



②うまみアップ!

乾物にすると水分が抜けた分、栄養と同じようにうまみも凝縮され、味や香り、歯ごたえも生の時とは違った食感が魅力です。



③保存がきく!

乾物は食材から水分を取り除くことで、腐敗の原因となるカビ・細菌の繁殖を抑えることができるため、常温で長期保存が可能です。大規模災害など、いざというときのための備蓄食品としても役立ちます。



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	月	牛乳 ごはん(減量) 丸うどん かぼちゃサラダ いりこの佃煮	803	30.9	21.0
2	火	牛乳 麦ごはん あじのエスカパージュ 粉ふきいも ラビオリスープ	792	30.5	22.6
3	水	牛乳 ドライカレーサンド(背割りパン) 野菜スープ	724	33.7	30.1
4	木	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプルー もずく汁 ヨーグルト 【沖縄料理】	708	30.2	20.7
5	金	牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル アジアンスープ	836	29.3	32.0
8	月	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ひじきのさっぱりあえ	722	22.2	16.5
9	火	牛乳 ごはん 豚肉となすの炒め物 もやしのごまあえ 【重陽の節句】	753	30.4	23.6
10	水	牛乳 ぶどうパン スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ 【世界の料理 イタリア】	863	31.8	28.9
11	木	牛乳 麦ごはん ししゃもフライ キャベツのソテー みそ汁	751	22.9	22.5
12	金	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) くきわかめのサラダ	841	23.7	28.8
16	火	牛乳 ビビンバ(麦ごはん) ワンタンスープ ぶどうゼリー	764	27.1	19.8
17	水	牛乳 黒糖パン あじのムニエル コールスロー コーンスープ	761	35.2	29.9
18	木	牛乳 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き アーモンドあえ 白玉汁	776	26.7	23.9
19	金	牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ 切り干し大根のみそ汁 【食育の日の献立】	802	27.8	22.5
22	月	牛乳 麦ごはん マーボーなす きゅうりの中華漬け	758	27.2	23.1
24	水	牛乳 フィッシュサンド(柏型パン) 卵とトマトのスープ りんごゼリー	727	32.4	24.9
25	木	牛乳 ごはん 牛肉の磯煮 みそ汁	737	26.9	19.6
26	金	牛乳 麦ごはん レパールのカレー揚げ キャベツの昆布あえ 春雨汁	739	26.7	19.0
29	月	牛乳 麦ごはん 八宝菜 中華スープ	716	30.2	22.1
30	火	牛乳 ごはん さばのごま焼き チンゲン菜のおひたし 呉汁	818	31.0	33.4

※臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

切り干し大根



大根を干すと、生よりも、たんぱく質、糖質、カリウムが増加します。また、カルシウムや鉄も豊富に含まれています。

戻しすぎると歯ごたえがなくなるので、表示より少し短めに戻し、よく水けを絞って使用するとよいでしょう。

給食でよく使用する乾物

干しいたけ



天日干しのしいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く、食物繊維も豊富で、生活習慣病予防に役立ちます。

時間をかけて水で戻すと、しいたけには香りが残り、戻し汁にはうまみがたくさん溶け出します。

高野豆腐



豆腐の栄養分が凝縮されており、高野豆腐15gは木綿豆腐100gとほぼ同じ栄養価になります。

たんぱく質やカルシウムなどミネラルが豊富です。脂質も含むので、高温や光に当たると酸化しやすいです。冷暗所で保存しましょう。

ひじき



ひじきは生のままでは渋いので、煮て蒸してから乾燥させることで製品になります。カルシウムをはじめとしたミネラルや食物繊維が豊富で、煮物にサラダに活躍します。

9月の献立より

材料(4人分)

- 豆腐 ……1/4丁
- 油揚げ ……12g
- かぼちゃ ……80g
- 切り干し大根… 8g
- ねぎ ……20g
- みそ ……40g
- いりこ ……20g
- 水 ……800ml

切り干し大根のみそ汁

作り方

- ①なべにいりこだしをとる。
- ②切り干し大根はよく洗い、表示より短めの時間で戻し、絞って2~3cmの長さに切る。(戻し汁はだしに加えてもよい。)
- ③豆腐はさいの目切り、油揚げは湯を回しかけた後に短冊切り、かぼちゃはイチョウ切り、ねぎは小口切りにする。
- ④①のなべにかぼちゃと切り干し大根を入れ、しばらく煮る。豆腐、油揚げを入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、沸騰直前に火を止めてねぎを入れる。

豆腐を高野豆腐に、野菜を乾燥野菜などに変えれば、外出できない時に買い置きのみでも作ることができますね。



学校給食献立予定表

令和7年9月

糸島市立志摩中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ごはん(減量) 丸天うどん かぼちゃサラダ いりこの佃煮	☆ 丸天 とり肉 ツナ		牛乳 いりこ	ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり	米 うどん 砂糖	エッグケアマヨネーズ ごま	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 こしょう みりん だしiriこ だし昆布 酒
2 (火)	麦ごはん あじのエスカパージュ 粉ふきいも ラビオリスープ	☆ あじ		牛乳	赤ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも ラビオリ	揚げ油	塩 こしょう しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 白ワイン
3 (水)	ドライカレーサンド(背割りパン) 野菜スープ	☆ 牛ミンチ ぶたミンチ ひきわり大豆 レンズ豆 ベーコン		牛乳	ピーマン パセリ にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ セロリー	パン 小麦粉 じゃがいも	油	とんかつソース ソース カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ
4 (木)	ジューシー ゴーヤチャンプルー もずく汁 ヨーグルト	☆ ぶた肉 とり肉 とうふ 卵 かまぼこ		牛乳 すき昆布 もずく ヨーグルト	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが キャベツ もやし にがうり きゅうり 玉ねぎ	米	油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
5 (金)	麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル アジアンスープ	☆ とり肉 ベーコン		牛乳	ほうれん草 みずな	にんにく もやし キャベツ 木くらげ	米 麦 でん粉 砂糖 ビーフン	揚げ油 ごま ごま油	塩 こしょう コチジャン しょうゆ ケチャップ みりん 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
8 (月)	麦ごはん 肉じゃが ひじきのさっぱりあえ	☆ ぶた肉 ハム		牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ つきこんにゃく キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒
9 (火)	ごはん 豚肉となすの炒め物 もやしのごまあえ	☆ ぶた肉 あつあげ		牛乳	ピーマン ねぎ にんじん	なす しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酒
10 (水)	ぶどうパン スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ	☆ 牛ミンチ ベーコン レンズ豆		牛乳	にんじん トマト缶 赤ピーマン	玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	ぶどうパン スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう 酢 赤ワイン
11 (木)	麦ごはん ししゃもフライ キャベツのソテー みそ汁	☆ 油揚げ みそ		牛乳 ししゃもフライ	オクラ	キャベツ コーン 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 じゃがいも	揚げ油 油	塩 こしょう だしiriこ
12 (金)	ポークカレー(麦ごはん) くきわかめのサラダ	☆ ぶた肉		牛乳 チーズ 生クリーム 細切りくきわかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター 油 エッグケアマヨネーズ	カレー粉 ソース オールスパイス しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 赤ワイン
16 (火)	ビビンバ(麦ごはん) ワントンスープ ぶどうゼリー	☆ 牛肉 あつあげ		牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たけのこ 千切大根 木くらげ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン ぶどうゼリー	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢 豆ばんじゃん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒
17 (水)	黒糖パン あじのムニエル コールスロー コーンスープ	☆ あじ 白インゲンビュレ		牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーンクリーム	黒糖パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	オイルスプレー 油 バター	塩 こしょう 酢 鶏がらスープ 酒
18 (木)	ごはん 厚揚げの梅みそ焼き アーモンドあえ 白玉汁	☆ あつあげ とり肉 かまぼこ 米みそ		牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	梅肉ペースト キャベツ もやし しいたけ	米 砂糖 白玉もち	エッグケアマヨネーズ アーモンド	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 だしiriこ
19 (金)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ 切り干し大根のみそ汁	☆ ちくわ とり肉 油揚げ みそ		牛乳 青のり	かぼちゃ ねぎ	えだまめ 千切大根 玉ねぎ しめじ	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	揚げ油 油	しょうゆ 酒 だしiriこ
22 (月)	麦ごはん マーボーなす きゅうりの中華漬け	☆ 厚揚げ ぶたミンチ 赤だしみそ		牛乳	ねぎ にんじん	なす しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	豆ばんじゃん しょうゆ 酢 酒
24 (水)	フィッシュサンド(柏型パン) 卵とトマトのスープ りんごゼリー	☆ ホキ 卵 ベーコン		牛乳	トマト缶 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 りんごゼリー	揚げ油	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
25 (木)	ごはん 牛肉の磯煮 みそ汁	☆ 大豆 牛肉 油揚げ みそ		牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ オクラ	ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ	米 砂糖	油	しょうゆ 酒 だしiriこ
26 (金)	麦ごはん レバーのカレー揚げ キャベツの昆布あえ 春雨汁	☆ とりレバー あつあげ		牛乳 水晶昆布	ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はるさめ	揚げ油 ごま	しょうゆ カレー粉 パセリ 塩 酢 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ
29 (月)	麦ごはん 八宝菜 中華スープ	☆ ぶた肉 うずら卵 いか えび あつあげ		牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 木くらげ しょうが もやし しいたけ	米 麦 でん粉	油	しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
30 (火)	ごはん さばのごま焼き チンゲン菜のおひたし 呉汁	☆ さば かつお削り節 大豆 調整豆乳 油揚げ みそ		牛乳	チンゲンサイ ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ	米 じゃがいも	ごま	塩 しょうゆ 酒 だしiriこ

行事食等の紹介

- ☆ 4日 沖縄県の料理(ジューシー、チャンプルー)
- ☆ 9日 重陽の節句: なす料理(豚肉となすの炒め物)
- ☆ 10日 世界の料理: イタリア(ボロネーゼ)
- ☆ 19日 食育の日の献立: 乾物(切り干し大根のみそ汁)
- ☆ 25日 食物繊維が多い食材: 豆(牛肉の磯煮)

